-VOTUPORANGA-

Boletim do SÉNIOR Unidos somos mais fortes. Junte-se a nós.

Suplemento Integrante do Jornal do Sénior

Março 2017 Ano 18 nº. 179

Homenagem à Mulher

Eu sou mãe, Eu sou mulher, Eu sou filha, Eu sou o despertador, Eu sou a cozínheira, Eu sou a empregada doméstica, Eu sou a professora, Eu sou o garçom, Eu sou a babá. Sou a enfermeira.

Eu sou uma trabalhadora braçal, Eu sou a agente de segurança, Eu sou a conselheira, Eu sou o edredom, Eu não tenho feriados, Eu não tenho licença por doença, Eu não tenho dia de folga, Eu trabalho dia e noite, Estou de plantão o tempo todo,

Não recebo salário e... Ainda escuto a frase... Mas o que você faz o dia inteiro? Este texto é dedicado a todos as mulheres que dão suas vidas pelo bem estar de suas familias. Mulher é como sal:

Sua presença nunca é lembrada, mas sua ausência faz todas as coisas ficarem sem sabor.

A AAFC homenageia as mulheres encantadoras e que embelezam nossos días, sejam elas a mãe... filha... a irmã... a amiga... a cunhada..., enfim todas. Nos te admiramos e respeitamos, pela

Nos te admiramos e respeitamos, pela sua garra, luta, persistência, principalmente pela paciência, generosidade e pela sua sabedoria.

Parabéns pelo

Dia Internacional da Mulher

comemorado no dia 8 de Marco.



AGENDA DO MÊS DE MARÇO

REUNIÕES



ATENÇÃO: Excepcionalmente, em virtude do Carnaval as reuniões de Votuporanga e Nhandeara serão realizadas na QUINTA FEIRA.

VOTUPORANGA

02 - Quinta- 09 h - Regional Rua Bahia, 4047

NHANDEARA

02 - Quinta - 14 h Salão Paroquial Rua Edmilson Pessoa Cavalcante, 1040

JALES

07 - Terça – 09 h Sociedade São Vicente de Paulo Rua 10, nº 2846

SANTA FÉ DO SUL

07 - Terça –13 h – Loja Maçônica Rua 16, nº 59 Em frente ao Rotary Clube

FERNANDÓPOLIS

08 - Quarta - 09 h Salão de Festas do Condomínio Morada do Sol Núcleo CESP Rua Lúcio Burguer, 153

AAFC - MULHER

VOTUPORANGA e FERNANDÓPOLIS

Esse mês não haverá reunião em virtude da comemoração ao dia Internacional da Mulher.

JALES

16 – Quinta – 14 h Casa da Beth Rua Juscelino Kubitschek de Oliveira, 216 Jardim Samambaia

Fique atento e compareça.



COMEMORAÇÃO AO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

O dia Internacional da Mulher será comemorado pela AAFC-Mulher, na Regional e Distritos para homenagear essas bravas guerreiras que além dos seus afazeres familiares, ainda encontram tempo para sornir e fazer a vida das pessoas que as cercam mais alegres.

Vejam a programação a seguir e façam suas adesões com urgência:

VOTUPORANGA

DATA: 7 de março, com saída da Regional às 8h40.

Percurso: Visita a duas fábricas de calçados em Tanabi na parte da manhã, almoço no Rio Preto Shopping de São José do Rio Preto (ás expensas de cada uma) e parada em Bálsamo no antiquário ás 15h, para um delicioso café da tarde.

Adesões até o dia 28 de fevereiro com Daniela pelo telefone: (17) 3421-5671

FERNANDÓPOLIS

DATA: 8 de Março - 20h - Na casa da Ondina

Noite da pizza e sorteio de brindes

Adesões pelo telefone (17) 3462-6709 - (17) 98122-6902 (Ondina) até o dia 06/03

JALES

DATA: 10 de Março

Passeio de Lazer ao Náutico de Santa Clara.

As interessadas deverão colher informações e confirmar presença até dia 08/03 com Luzia - 3632 4484...

PERICULOSIDADE DA CESP

Segue abaixo nome de pessoas que não foram localizadas para receber a periculosidade e que pertencem a Regional Votuporanga.

Caso seu nome esteja na lista e você já enviou a procuração, favor desconsiderar.

Caso não tenha enviado a documentação, entrar em contato com o Sindicato pelo telefone: (19) 3739-4600 (jurídico)

Antônio Masson (Santa Fé do Sul) Samuel Ferraz Amaral (Votuporanga) Ademar Candido Favaro Ayres José de Oliveira Henrique José de Souza João Arias (Santa Fé do Sul)

SALDO RESIDUAL DO PECULIO

Conforme divulgado pela Fundação CESP o saldo residual do pecúlio para quem tem direito, será creditado junto ao pagamento do mês de Março.

COMPLEMENTADOS -DIFERENÇAS DE SALÁRIO

Conforme divulgado o pagamento da diferença salarial oriunda do acordo coletivo referente aos meses de Junho a Novembro serão pagas junto com o pagamento do mês de março.

ENTREGA DA DECLARAÇÃO DO IMPOSTO DE RENDA DE 2017

Os contribuintes terão de 2 de março a 28 de abril para entregar a declaração de imposto de renda de 2017, ano calendário 2016 para a Receita Federal.

É necessário juntar os informes de rendimentos enviados pela Secretaria da Fazenda (1 mês), Fundação CESPeINSS.

NOTAS RÁPIDAS



1 - complementado – Faça o recadastramento no mês de seu aniversário. Caso não fizer o seu pagamento poderá ser suspenso. Fique atento para fazer prova de vida no banco em que recebe seu beneficio do INSS. Pergunte no seu banco. 2 - Compareça às reuniões mensais e eventos da Regional. Fique por dentro de seus direitos e divirta-se com seus amigos.

3 – Quinzenalmente ás 4ª Feiras, na sede da Regional acontece a 4ª Esportiva, com jantar e jogos de salão. Participe. Faça sua reserva com antecedência. Acompanhe datas e cardápio pelo facebook da

4 - Mantenha seu endereço atualizado. Informe a Regional por telefone (17-3421-5671) ou e-mail: Votuporanga@aafc.org.br.

Regional.

5 - Saiba das notícias e novidades em tempo real. Acesse o site da AAFC – www.aafc.org.br e o facebook da regional:

www.facebook.com/aafc.votupor anga.

6 - Telefones úteis: AAFC - SP - 0800-163-670 - Fundação CESP: Atendimento 0800-0127-173 - Central de Senhas 0800-722-0173



COMO SE PREVINIR DO CANCER **DE COLO DE ÚTERO**



forma mais comum do desenvolvimento de um câncer do colo de útero é a partir de alterações pré-cancerosas. Existem duas maneiras de impedir o desenvolvimento da doença; a primeira é detectar e tratar as lesões pré-cancerosas antes que se tornem malignas. e a segunda é para prevenir as condições pré-cancerosas. Detecção de Lesões Pré-

Cancerosas

Uma maneira comprovada para prevenir o câncer do colo do útero é a realização de exames, como Papanicolaou e HPV, para detectar a presença de lesões pré-cancerosas antes que elas se transformem em tumores malignos. Uma lesão pré-cancerosa encontrada pode ser tratada, evitando que se torne um câncer.

Recomendações para a detecção precoce do câncer de colo do útero:

Todas as mulheres devem comecar a fazer os exames de rastreamento aos 21 anos. Mulheres com idade entre 21 e 29 anos deve fazer um exame Papanicolaou a cada 3 anos. O

exame de HPV não deve ser utilizado para rastreamento neste grupo de idade, embora possa ser usado como parte do acompanhamento para um resultado anormal do Papanicolaou.

A partir dos 30 anos, o ideal é combinar o exame Papanicolaou com o de HPV, a cada 5 anos, até os 65 anos.

- Outra opção razoável para as mulheres entre 30 e 65 anos é fazer o exame Papanicolaou a cada 3 anos.
- As mulheres com um risco aumentado de desenvolver câncer de colo do útero, devido ao sistema imunológico baixo. por outras causas, como infecção por HIV, transplante de órgão, ou utilização a longo prazo de esteroides, devem fazer o rastreamento com mais frequência, geralmente o médico estipula essa frequên-
- Mulheres com mais de 65 anos que fizeram exames regulares nos últimos 10 anos podem deixar de fazer o rastreamento para o câncer do colo do útero, desde que com resul-

tados normais.

- Mulheres que fizeram histerectomia total devem parar o rastreamento, a menos que a histerectomia foi feita como parte do tratamento de uma lesão pré-cancerígena do colo de útero. Mulheres que fizeram histerectomia sem remoção do colo de útero devem continuar a fazer o rastreamento, de acordo com as orientações acima.
- Mulheres vacinadas contra o HPV devem seguir estas orientações. Mulheres com resultados anormais podem precisar repetir os exames de rastreamento dentro de 6 e 12 meses.

Tornando o Exame Papanicolaou mais Preciso

Para um melhor resultado do exame Papanicolaou, alguns cuidados devem ser levados em consideração:

- Não agendar um exame de rastreamento durante o período menstrual. A melhor época é de pelo menos 5 dias após o término da menstruação.
- Não usar duchas nas 48 horas que antecedem o exame.
- Não ter relações sexuais nas 48 horas que antecedem o exame.
- Não usar absorvente interno, diafragma, geleias, cremes vaginais, hidratantes, lubrificantes, ou medicamentos vaginais nas 48 horas que antecedem o exame.

O importante é que a mulher faça regularmente o rastreamento para o câncer de colo de útero. Procure seu médico para orientação.

> Fonte: Instituto Oncoguia www.oncoguia.org.br



SOCIAL

DICAS DE COMO LIDAR COM QUEM TEM NECESSIDADES ESPECIAIS

Por falta de informação, muita gente acaba sendo inconveniente ao tentar interagir com quem tem alguma limitação física ou mental. Veja dicas para agir de forma útil e agradável com quem apresenta alguma dessas condições de saúde:

CEGOS: Se você quiser ajudar alguém que não enxerga, apresente-se e pergunte a pessoa se ela precisa de auxilio. Se sim. basta ficar ao seu lado - o deficiente visual saberá como acompanha-lo, segurando seu braço. Vá descrevendo o caminho, indicando os obstáculos no chão e no alto, como degraus e galhos. Caso à frente haja um trecho apertado, sem espaço para os dois passarem lado a lado, avise. Fale sempre diretamente com o cego - fazer perguntas sobre ele a alguém que o esta acompanhando é extremamente irritante. Se o deficiente visual estivar com o cão-guia, jamais bringue com o cachorro: Desviar a atenção do animal pode causar acidentes.

CADEIRANTES: Uma das maiores queixa de quem usa cadeira de rodas é a infantilização. Muita gente insiste em tratar o cadeirante como se fosse criança. Outro erro comum é estender a mão para cumprimentar: como talvez a pessoas não tenha movimento nos braços evite essa abordagem. Uma alternativa é tocar levemente no ombro. Ao conversar com um cadeirante, procure sentar-se, para ficar na mesma altura, Isso facilita muito a interação, pois é desagradável ter de ficar olhando para cima durante um papo. Se quiser oferecer qualquer ajuda, pergunte antes se é preciso. É importante que a pessoas não sinta sua autonomia roubada.

SURDOS: Quando você quiser falar com uma pessoa surda, acene

ou toque em seu braço com suavidade. Se ela for capaz de ler lábios. dique de frente, mantendo contato visual e deixando sua boca visível. Fale de maneira clara e calma. Se houver um interprete de Libras (a língua brasileira de sinais, reconhecida por lei) fale diretamente com o surdo, e não com o mediador. Não estranhe o fato de os surdos usarem muitas expressões faciais e corporais: a comunicação visual é muito importante para eles. funcionando como o tom da voz. Se você for escrever para um surdo, lembre-se que muitos deles não dominam essa linguagem; prefira frases curtas, simples e diretas.

PORTADORES DE SÍNDROME DE DOWN: Quem tem essa condição genética apresenta algum nível de deficiência intelectual, que varia de pessoa para pessoa. Portanto, ao conversar, seja simples e direto, para facilitar a compreensão. Mas nunca infantilize nem tenha pena. Devido ao comprometimento do tônus muscular, as pessoas com síndrome de Down costumam falar de forma um pouco enrolada. Não fique constrangido: Se não entendeu, peça para repetir. O importante é agir com naturalidade. Outra característica é a afetividade: os portadores da síndrome são carinhosos e gostam de demonstrar esse sentimento fisicamente portanto - não estranhe se receber um abraco inesperado.

Fonte: Revista Sorria nov/dez/2016 - Editora MOL

Aniversariantes de Marco DIANOME CIDADE VALDEMIR DOS REIS MALIRICIO VOTUPORANGA JOSE ANTONIO BARUFFI BURITAMA 2 LUIZ CARLOS MURASSE VOTUPORANGA ARNALDO JOSE DE SOUZA **FERNANDOPOLIS** JOAO ROBERTO PAGLIARANI VOTUPORANGA JOSE B RODRIGUES **FERNANDOPOLIS** JOSE RENALDO PERES ALVARES FLORENCE ERIOLANDA FRANCELINO DOIMO VOTUPORANGA AGDA REGINA ROCHA DE SOUZA SANTA FE DO SUL FRANCISCO P DOS SANTOS **FERNANDOPOLIS** 11 IDALINA TOLEDO DE SOUZA VOTUPORANGA 11 JUVENAL MESSIAS SANTA FE DO SUL 12 TEOORU KOGA JALES 12 VIRGILIO SOUZA OLIVEIRA VOTUPORANGA 13 LUIZ ROBERTO MEDEIROS VOTUPORANGA 14 ALCIDES BENEDITO CECILIANO JALES 14 LUZIA DA SILVA MORETTI VOTUPORANGA 14 VALDEVIR MENDES DA SILVA VOTUPORANGA 14 JOSE ANTONIO MONTILHA INDIAPORA 15 JOSE CARLOS BELLO SANTA FE DO SUL 15 AGUINALDO BRAS MATOS **FERNANDOPOLIS** 15 ORLANDO FABRI FILHO CARDOSO **FERNANDOPOLIS** 16 MADALENA G CARDOSO ALMEIDA 17 JOSE RODRIGUES CABRAL VOTUPORANGA 17 JOAQUIM ALVES DA SILVA **OUROESTE** 18 MARIA LOURD MART SILVA VOTUPORANGA 19 CLARICE MARCHIORI BAPTISTA VOTUPORANGA 19 JOSE DOMINGOS EUGELMI **FERNANDOPOLIS** 19 JOSE ANTONIO FRIOZI 20 JOSE DE ALENCAR BARBOSA Fernandópolis 21 SAMUEL FERRAZ AMARAL VOTUPORANGA 21 NELSON FRANZIN ESTRELAD/OESTE 21 MARIA NEIVA BARBOSA GARCIA VOTUPORANGA **FERNANDOPOLIS** 22 SENIL RODRIGUES SOUSA 22 PAULO MACHADO SANTOS CARDOSO 23 ANISIO ROSA VALENTIM GENTIL 23 WILSON TEODORO SANTANA VOTUPORANGA 24 LAURENTINO SEBASTIAO VOTUPORANGA 25 JOAO ALVES OLIVEIRA BURITAMA 26 JESUS BOTELHO CARVALHO VOTUPORANGA 27 EDINA APARECIDA DE SOUZA TONON FERNANDOPOLIS

28 MARIA EMILIA C BATHALIS

29 ZORAIDE SOLIGO BATISTA

31 ROBERTO NOGUEIRA DE ALMEIDA

28 EUGENIO CARLOS ASSI

29 HIDEKI KAWAHARA

29 VANDELI GRUOTA

FERNANDOPOLIS

VOTUPORANGA

VOTUPORANGA

VOTUPORANGA

TRES FRONTEIRAS

	PARA USO DOS CORREIOS
	MUDOU-SE FALECIDO DESCONNECIDO AUSENTE RECUSADO NÃO PROCUPADO ENDEREÇO INSUPICIENTE NÃO EXISTE Nº INDICADO INFORMAÇÃO PRESTADA P/ PORTEIRO OU SÍNDICO
I	REINTEGRADO AO SERVIÇO POSTAL EM:/
	man i d

RESPONSAVEL